

LES ARCHERS DE L'ERDRE PLANNING D'ACTIVITES 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		DIMANCHE					
8H30	Accès libre (avec un badge)			Accès libre (avec un badge)	8H30								
10H-12H						Jeunes/Adultes (Jean-Luc)	Musculation		10H-12H				
12H-14H									12H-14H				
14H-16H						Jeunes Débutants (Franck et JL)			14H-16H				
16H-18H						Jeunes (Franck et JL)			16H-18H				
18H-20H						Jeunes/Adultes (Franck)	Muscu (Ioan) 18H-19H30		Pilates 18h30-19h30	Jeunes/Adultes (Franck)			18H-20H
20H-22H						Adultes (Joël et/ou C-A)	Jeunes/Adultes* (Franck)		Adultes (Jean-Luc)	Préparation mentale	Adultes Débutants (Franck et JL)	Musculation	Fermeture (aucun accès)
22H30									22H30				

Notes sur les activités :

Débutants

public de 1ère année uniquement

Jeunes/Adultes

public à partir de la 2ème année de pratique (en loisir ou en compétition)

Jeunes/Adultes*

le mardi 20H30-22H30 en hiver et 20H-22H en été

Musculation

atelier soit encadré par Ioan, soit pour les archers ayant déjà pratiqué en salle de musculation (et ne pas être seul)
si présence de Ioan atelier tout public (adulte/jeune) et tout niveau
en dehors des créneaux réservés, accès libre à la salle de musculation si salle non occupée

Pilates

atelier adulte (+16 ans) tout niveau par intervenant extérieur, accessible avec supplément +20€ sur la cotisation

Prépa mentale

atelier réservé aux archers membres des équipes par intervenant extérieur (certains mercredis dans l'année)

Accès libre

sous réserve d'utilisation des installations par la mairie ou d'une animation par le club

Fermeture

tous les jours aucun accès avant 8h30

fermeture en semaine à 22h30, le samedi à 20h et le dimanche à 18h

fermeture toute la journée des jours fériés (1^{er} janvier, lundi de pâques, 1^{er} mai, 8 mai, jeudi de l'ascension, 14 juillet, 15 août, etc)